

Trombose e outras doenças



Podem ocorrer coágulos de sangue nos membros quando um passageiro viaja por longas distâncias, permanecendo por muito tempo na mesma posição - isso se chama trombose. A **trombose** geralmente não dá quaisquer sinais, mas às vezes se pode notar um inchaço ou formigamento dos membros. Muito raramente, quando o coágulo é muito grande, alguns pedaços podem chegar ao coração ou aos pulmões, causando embolias pulmonares, cujos sintomas (dor no peito ou insuficiência respiratória) podem ocorrer até vários dias após o voo.

É importante lembrar que o risco de trombose venosa profunda é muito pequeno, e estão expostos à trombose os passageiros que tenham completado 60 anos de idade, pessoas que já tiveram trombose venosa ou embolia pulmonar, pessoas obesas, gestantes, pessoas que sofrem de câncer, mulheres que tomam contraceptivos e fumam ao mesmo tempo, pessoas recentemente submetidas a operações, bem como aqueles que sofrem de doenças relacionadas à coagulação sanguínea congênita e veias varicosas, ou têm casos de trombose na família. Todas as pessoas acima mencionadas que planejam uma viagem de longa distância devem consultar um médico antes de viajar, para prevenir trombose e outras doenças!

Como prevenir a trombose?

- tente, de vez em quando, dobrar as pernas e as mãos; evite cruzá-las,
- beba muita água, evite álcool e cafeína,
- use roupas largas e confortáveis durante a viagem.

Assim, o risco de trombose diminui muito.

Outras doenças:

- pessoas com doenças transmissíveis não devem voar nos aviões,
- a baixa umidade das aeronaves pode causar uma sensação de secura nos olhos, na boca e no nariz. Os passageiros usuários de lentes de contato são aconselhados a usarem óculos durante o voo,
- é recomendado beber grandes quantidades de água para evitar desidratação,
- os viajantes com um marca-passo podem viajar de avião, mas deve-se lembrar de que marca-passos cardíacos com um eletrodo unipolar são sensíveis a interferências eletrônicas durante o voo,
- em caso de doenças crônicas, consulte o seu médico antes de viajar.

[Gosta das nossas informações? Acesse nosso **blog** para inspirações, ofertas e dicas sobre viagem. **Clique aqui!**](#)

Informações importantes:

- [Idosos](#)
- [Doença de altura \(AMS\)](#)
- [Mal-estar no voo](#)

Veja também:

